

MENU

100% SEM GLÚTEN

PÃO

O Nosso Pão é Feito com Aveia, Polvilho e Sementes de Abóbora. É 100% Biológico

Pão Despensa c/ · Manteiga · Queijo Flamengo	2,30€
Pão Despensa c/ · Pasta de Alperce · Pasta de Amêndoa · Pasta de Avelã · Pasta de Cacau e Avelã · Pasta de Tâmara · Húmus	2,50€
Pão Despensa c/ · Queijo Fresco	2,70€
Pão Despensa BIO (800g)	9,90€
½ Pão Despensa BIO (400g)	4,95€

CREPES, IOGURTES E OVOS

Crepe Despensa c/ Fruta e 1 Pasta · Pasta de Alperce · Pasta de Amêndoa · Pasta de Avelã · Pasta de Cacau e Avelã · Pasta de Tâmara · Mel	5,00€
Parfait de Iogurte Grego ou Queijo Quark c/ Granola e Fruta · Granola de Sementes · Granola de Cacau (A granola é produzida por nós)	3,50€
Pizzalete Ovos Biológicos, Frango, Queijo, Espinafres, Tomate Cherry, Cebola, Salsa, Óregãos e Pimenta	7,50€
Omelete* de Queijo, Cebola e Salsa	3,50€
Ovos Mexidos* BIO c/ Manteiga Clarificada	3,00€
Salgado	2,00€

*C/ Fatia de Pão +1€, Salada +2€

PASTELARIA

Tartelete de Amêndoa e Cacau Salgado	3,00€
Tartelete de Morango e Coco	3,00€
Brownie	2,50€
Muffin	1,90€
Tarte de Lima e Caju	3,00€
Tarte de Amêndoa	3,00€
Tarte de Maçã	2,50€
Cheesecake	3,00€
Torta de Laranja	2,50€
Salame	2,50€
Trufa	1,50€
Barra de Cenoura e Frutos Secos	2,50€
Frutas Frescas	3,20€
Pudim Chia	3,50€

BRUNCH

Pão Despensa c/ 2 Acompanhamentos
+ Ovos Mexidos + Muffin + Bebida
+ Café

8,50€

Escolha Duas Opções para Acompanhar o Pão:

- Manteiga · Queijo Flamengo · Queijo Fresco · Pasta de Alperce
- Pasta de Amêndoa · Pasta de Avelã · Pasta de Cacau e Avelã
- Pasta de Tâmara · Húmus

Escolha a sua Bebida:

- Sumo do Dia · Sumo de Laranja · Chá · Kombucha¹ · Cappuccino²

Crepe / Crepe Salgado* + Taça de Iogurte
+ Trufa + Bebida + Café

10,50€

Escolha o Recheio, Duas Frutas e o Topping do seu Crepe:

- Pasta de Alperce · Pasta de Amêndoa · Pasta de Avelã
- Pasta de Cacau e Avelã · Pasta de Tâmara · Mel
- Banana · Kiwi · Maçã · Mamão · Manga · Morango · Pera · Pêssego (1)
- Caramelo de Coco · Mel

Escolha a Base, a Granola e as Duas Frutas do seu Parfait:

- Iogurte Grego · Queijo Quark
- Granola de Sementes · Granola de Cacau
- Banana · Kiwi · Maçã · Mamão · Manga · Morango · Pera · Pêssego (1)

Escolha a sua Bebida:

- Sumo do Dia · Sumo de Laranja · Chá · Kombucha¹ · Cappuccino²

*Crepe Salgado de Húmus ou de Mozzarella

1- Conforme Disponibilidade em Loja

2- Sem Direito ao Café

ALMOÇO

Sopa do Dia 2,20€

Prato do Dia 6,50€

Poke Bowl 10,90€

Arroz de Sushi, Camarão, Abacate, Manga, Caju, Germinados, Sementes de Sésamo Pretas e Molho Asiático Paleo

Tapa Mediterrânica 5,50€

2 Fatias de Pão com uma Salada de Tomate Cherry, Azeitonas e Queijo Feta

Crepes Salgados: 6,50€

Frango e Abacate

Mix Verdes, Tomate, Frango, Abacate, Nozes, Lima e Molho Vinagrete

Húmus

Alface, Couve Roxa, Húmus, Salsa e Molho Vinagrete

Mozzarella

Mix Verdes, Tomate, Mozzarella, Sementes de Abóbora e Molho de Manjerição

Saladas: 7,50€

Frango e Manga

Mix Verdes, Tomate Cherry, Frango, Manga, Abacate, Goji e Molho Vinagrete

Húmus

Alface, Couve Roxa, Cenoura, Pepino, Húmus e Molho Vinagrete

Queijo e Nozes

Mix Verdes, Maçã, Tomate Cherry, Queijo de Cabra Fresco, Nozes e Molho de Mostarda com Mel

BEBIDAS

Sumo do Dia (33cl) 2,50€

Sumo de Laranja (25cl) 2,50€

Água Natural (50cl) 1,20€

Água das Pedras (25cl) 1,20€

Kombucha (25cl) 1,80€

A Kombucha é Fermentada por Nós, Tendo um Sabor Mais Forte que a Kombucha Vendida no Mercado

Batidos (40cl): 3,90€

Detox

Espinafres, Banana, Manga, Limão, Gengibre e Canela

Framboesa e Meloa

Bebida de Coco, Framboesa, Meloa, Coco Ralado e Hortelã

Cacau

Bebida de Amêndoa, Cacau, Banana, Tâmara e Pasta de Amêndoa

Proteico de Cânhamo

Bebida de Amêndoa, Proteína de Cânhamo, Banana, Pasta de Amêndoa, Tâmara e Canela

Proteico de Whey

Leite s/ Lactose, Whey Natural, Banana, Aveia e Pasta de Avelã

Abacate com Bebida de Coco

Bebida de Coco, Abacate, Tâmara e Sementes de Chia

Probiótico

Fruta à escolha e Kefir

A Bebida de Amêndoa é Produzida por Nós.

CAFETARIA

Café	0,80€
Café Biológico	0,90€
Garoto	0,90€
Café Duplo	1,50€
Café Americano	1,30€
Café Despensa c/ · Óleo de Coco Bio · Manteiga Clarificada · Óleo de Coco Bio e Manteiga Clarificada +0,10€	1,50€
Cappuccino*	2,10€
Latte Macchiato*	2,10€
Latte de Amêndoa e Cacau Bebida de Amêndoa, Pasta de Amêndoa, Mel, Baunilha, Sal dos Himalaias e Pepitas de Cacau	3,00€
Mocha Latte* Leite s/ Lactose, Café, e Cacau	2,10€
Chai Latte Bebida de Amêndoa, Chai, Mel e Especiarias	3,00€
Golden Milk Bebida de Amêndoa, Mel, Gengibre Fresco, Açafraão e outras Especiarias	3,00€

*C/ Bebida de Amêndoa ou Bebida de Coco +0,90€
A Bebida de Amêndoa é Produzida por Nós

CHÁS E INFUSÕES

Chá

2,00€

- Individual
- Duas Pessoas +1,00€

Cidreira

Camomila

Menta Nana

Chá Verde Biológico da Ilha de São Miguel

Chá Verde Biológico com Flores de Jasmim

Chá Preto Biológico da Ilha de S. Miguel

Tiramisu

Chá Preto com Nozes Macadâmia, Sementes de Cacau e Trufas e Coco

Anti-Oxidante

Chá Branco com Maçã, Cascas de Rosa Mosqueta, Cascas de Frutas Cítricas, Morango, Pétalas de Girassol e Folhas de Bambu

Queima Gorduras

Chá Verde, Hibiscus e Gengibre

Maçã Canela

Rooibos, Honeybush, Maçã, Canela e Mel

Toranja e Menta

Rooibos com Laranja, Menta Nana e Flores de Laranjeira

Fantasia Romântica

Rooibos Verde, Maçã, Folhas de Framboeseiro, Pêssego, Verbena, Flores de Maracujazeiro, Amor-Perfeito, Folhas de Erva-Cidreira, Botões de Rosa e de Centáurea

Custo Acrescido de 0,20€ por Chávena Extra